క్లుప్తంగా

వివాహిత ఆత్మహత్య

యాదమరి(పూతలపట్టు): ఆర్థిక ఇబ్బందులతో ఓ వివాహిత ఆత్మహత్య చేసుకున్న సంఘటన మండలంలో ఆదివారం వెలుగుచూసింది. ఎస్ఐ రామాంజనేయులు కథనం మేరకు..మండల కేంద్రంలో నివాసముంటున్న అవినాష్, సుధారాణి(31) దంపతులు. వీరికి ఏడేళ్ల కుమార్తె ఉంది. అవినాష్ కొద్దికాలంగా ఏ పనీ చేయకుండా మద్యానికి బానిసయ్యాడు. కుటుంబం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో కూరుకుపోయింది. దీంతో సుధారాణి తరచూ రాత్రిపూట నిద్రమాత్రలు మింగడం అలవాటు చేసుకుంది. ఈక్రమంలో మనస్తాపంతో సుధారాణి శనివారం ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్ఐ కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బాలల హక్కులు, చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి

చిత్తూరు కలెక్టరేట్: బాలల హక్కుల పరిరక్షణ, చట్టాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఐసీడీఎస్ పీడీ నాగశైలజ తెలిపారు. ఆమె ఆదివారం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని బాలల హక్కులను కాపాడాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉందన్నారు. బాలల హక్కుల పరిరక్షణ, బాలలపై లైంగిక దాడుల నిరోధక చట్టం–2012, బాలల న్యాయ చట్టం, బాల్య వివాహాల నిరోధక చట్టం–2006 చట్టాలపై క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పిస్తున్నామన్నారు. ప్రజలతో పాటు బాల, బాలికల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, వసతి గృహాల వార్డెన్లు ముందుండాలని కోరారు.

అభిమానుల అన్నదానం

చిత్తూరు రూరల్(కాణిపాకం): తమిళనటుడు విజయ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం చిత్తూరు నగరం గంగనపల్లిలోని నిరాశ్రయుల వసతి గృహంలో అన్నదానం చేశారు. తొలుత విజయ్ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు. వారి మధ్య కేక్‌కట్ చేసి పంచిపెట్టారు. కార్యక్రమంలో అభిమానులు పురుషోత్తం, శరత్‌బాబు, అర్జున్, మౌళి, అరవింద్, మదన్, ఆనంద్, నరేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కన్నికలమ్మకు ప్రత్యేక పూజలు



కన్నికలమ్మ అమ్మవారికి మొక్కులు తీర్చుకుంటున్న భక్తులు

పాలసముద్రం: మండలంలోని కృష్ణజమ్మపురం కట్టకింద వెలసిన కన్నికలమ్మకు ఆదివారం గ్రామస్తులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఉదయం అమ్మవారిని వివిధ అభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజలు చేపట్టి మధ్యాహ్నం అమ్మవారికి అంబలి పోసి, పొంగళ్లు పెట్టి నైవేద్యం సమర్పించారు. సాయంత్రం మాజీ సర్పంచ్ ఆండాలురవి ఉభయదారులుగా తీసుకొచ్చిన పూజాసామగ్రితో అమ్మవారిని సుందరంగా అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు, దీపారాధన చేశారు. పుత్రసంతానం, మాంగళ్యభాగ్యం లేని మహిళలు పిండిదీపాలు వెలిగించి అమ్మవారి ఆలయం చుట్టూ తొమ్మిది సార్లు ప్రదక్షిణ చేశారు.

బాల్యంపై మోయలేని భారం



రోడ్డుపై మోయలేని భారంతో వెళ్తున్న చిన్నారులు

- బస్తాల్లా మారిన స్కూల్ పిల్లల బ్యాగులు
- అవసరం లేకున్నా అధిక సంఖ్యలో పుస్తకాలు
- పిల్లల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవంటున్న వైద్యులు

ఆటపాటలతో హాయిగా చదువుకోవాల్సిన వయసులోనే పిల్లలు బండెడు భారాన్ని మోస్తున్నారు. బ్యాగు నిండా పుస్తకాల మోతతో అల్లాడిపోతున్నారు. నిబంధనల ప్రకారం విద్యార్థి శరీర బరువులో పదోవంతు మాత్రమే పాఠశాల బ్యాగు బరువు ఉండాలి. ర్యాంకుల పేరుతో ప్రయివేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాల యాజమాన్యాలు పుస్తకాల సంఖ్యను పెంచడంతో పిల్లలపై మోయలేని భారం పడుతోంది. తద్వారా భవిష్యత్‌లో వారికి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. –గుడిపాల

చిత్తూరు నియోజకవర్గంలో 115 ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలలు ఉన్నాయి. ఇందులో దాదాపు 23 వేల మంది విద్యార్థులు విద్యనభ్యసిస్తున్నారు. చాలా పాఠశాలలు బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లోనే నడుస్తున్నాయి. తరగతి గదుల్లోకి బ్యాగులతో వెళ్లేందుకు విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. తెలుగు, ఆంగ్లం, హిందీ, సైన్స్, గణితం, సోషియల్ ఇలా ఒక్కొక్క సబ్జెక్టుకు పాఠ్యపుస్తకాలతో పాటు వాటికి అనుసంధానంగా వర్క్‌బుక్, నోట్‌బుక్, అసైన్‌మెంట్, ఆర్ట్ క్రాఫ్ట్, జీకే, కంప్యూటర్, డిక్షనరీ తదితర పుస్తకాలు రుద్దుతున్నారు. యూకేజీ విద్యార్థుల బరువు 14 కేజీలు ఉంటే పుస్తకాల బ్యాగు బరువు మూడున్నర కేజీల పైనే ఉంటోంది. 3వ తరగతి చదివే విద్యార్థి బరువు 22 కేజీలు ఉంటే పుస్తకాల సంచి 6 కేజీలకు పైగా ఉంటోంది. తరగతులు మారుతున్నప్పుడు పుస్తకాల బరువు కూడా మరుతోంది.

అమలుకు నోచుకోని చట్టం:

పుస్తకాల భారాన్ని తగ్గించాలని ప్రభుత్వం 2006లోనే చట్టం చేసినా అమలుకు నోచుకోవడం లేదు. నర్సరీ, ఎల్‌కేజీ, యూకేజీ విద్యార్థులు స్కూల్ బ్యాగులు మోయకూడదు. మిగిలిన తరగతులకు సంబంధించి విద్యార్థి శరీర బరువుకంటే బ్యాగు బరువు 10 శాతానికి మించి ఉండకూడదు. రోజూ తెచ్చుకోవాల్సిన పుస్తకాలపై శాస్త్రీయ అంచనాలతో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు మార్గదర్శకాలు ఇవ్వాలి. ప్రయివేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు పాఠశాలల్లో ప్రతి విద్యార్థికీ లాకర్లను ఏర్పాటుచేయాలి. ఇలాంటి సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయలేకపోయినా, నిబంధనలు పాటించకపోయినా పాఠశాలలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవచ్చు.

యాజమాన్యాల లాభాపేక్ష కోసమే



ప్రయివేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు తమ లాభాల కోసం అవసరం ఉన్నా, లేకున్నా విద్యార్థులపై పుస్తకాల భారాన్ని మోపుతున్నారు. విద్యాశాఖ అధికారులు చూసీచూడనట్టు వ్యవహరిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రుల జేబులకు చిల్లు పడడంతో పాటు విద్యార్థులు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ప్రయివేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలు ప్రతి విద్యార్థికీ లాకర్‌లను పాఠశాలల్లో ఏర్పాటుచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.

–శశికుమార్, ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్రకార్యవర్గ సభ్యులు

మెడ, వెన్ను నొప్పులొస్తాయి



పిల్లలు అధిక బరువుతో ఉన్న పుస్తకాల బ్యాగులను మోయడం వల్ల వెన్ను, మెడ నొప్పులు రావడమేగాకుండా భవిష్యత్‌లో ఒంగిపోయే అవకాశం ఉంది. ఆశించిన శరీర పెరుగుదల ఉండదు. భుజాలపై అధిక బరువు మోయడంతో వెన్నుపూసపై బరువుపడి త్వరగా అలసిపోతారు. ఈ అలసటతో పాఠాలు సరిగ్గా వినలేరు. ఈ ప్రభావం కండరాలపై కూడా పడొచ్చు. వీలైనంత వరకు బ్యాగులను మోయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

–రష్మిత, బొమ్మసముద్రం ప్రభుత్వ వైద్యాధికారి

చర్యలు తీసుకుంటున్నాం



ప్రయివేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యాలకు అధిక బరువు పుస్తకాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. అన్ని పుస్తకాలను పిల్లలతో మోయించకుండా పాఠశాలల్లోనే లాకర్లు పెట్టుకోవాలని, ఇంటికి పంపించకుండా కావాల్సినవి మాత్రమే తెచ్చుకొనేలా చూడాలని చెబుతున్నాం. కొన్ని పాఠశాలల్లో డిజిటల్ క్లాసులు తీసుకోవడంతో మరిన్ని పుస్తకాలు తోడవుతున్నాయి. ప్రతి పాఠశాలకు బరువును తగ్గించేందుకు చర్యలు చేపడతాం.

–రామ్‌నాయక్, మండల విద్యాశాఖాధికారి, గుడిపాల

డయేరియా నియంత్రణకు పకడ్బందీ చర్యలు

- నగరపాలక కమిషనర్ అరుణ

చిత్తూరు కలెక్టరేట్: డయేరియా నియంత్రణకు పకడ్బందీ చర్యలు చేపడుతున్నట్టు నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ అరుణ తెలిపారు. ఆమె ఆదివారం చిత్తూరు నగరంలో స్టాప్ డయేరియా క్యాంపెయిన్–2004 నియంత్రణ అవగాహన కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ నగరంలో డయేరియా నియంత్రణ కార్యక్రమాలకు అధికారులతో ప్రత్యేక టాస్క్‌ఫోర్స్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. కార్యక్రమాల నిర్వహణపై టాస్క్‌ఫోర్స్ కమిటీ సభ్యులకు సూచనలిచ్చామన్నారు. టాస్క్‌ఫోర్స్ కమిటీ క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. నీటి సరఫరా పర్యవేక్షణ, నీటి నాణ్యత కోసం ఆర్సీ హెచ్, ఈకోలై పరీక్షలు చేయడం, లీకేజీలను నివారించడం తదితర పనులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని ఎంఈని ఆదేశించారు. అంగన్‌వాడీ వర్కర్లతో సమన్వయం చేసుకొని మూడేళ్ల లోపు పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందేలా చూడడం, గర్భిణులు, బాలింతలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సీడీపీవోకు సూచించారు. నగరంలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, ఇళ్ల నుంచి చెత్త సేకరణ, డ్రైనేజీల్లో పూడిక తీయడం, ఫాగింగ్ చేపట్టడం, దోమలు, కీటకాల ద్వారా వ్యాప్తి చెందే వ్యాధుల నియంత్రణకు ప్రత్యేక పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు పకడ్బందీగా చేపట్టాలని ఎంహెచ్‌వోను ఆదేశించారు. పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు భోజనానికి ముందు చేతులు కడిగేలా అవగాహన కల్పించడం, డయేరియా నియంత్రణ, ఓఆర్ఎస్, జింక్ వినియోగంపై వక్తృత్వ, పెయింటింగ్ పోటీలు నిర్వహించాలని ఎంఈవోలకు సూచించారు. స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులతో సమన్వయం చేసుకొని వార్డు సచివాలయాలు, రాత్రి వసతి కేంద్రాలు, హోటల్స్ ఇతర ప్రాంతాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు. డయేరియా నియంత్రణ కార్యక్రమాలను అన్ని వార్డుల్లో పకడ్బందీగా నిర్వహించే బాధ్యతను సహాయ కమిషనర్, ఆర్‌వోలకు అప్పజెప్పినట్లు తెలిపారు.

పోరాటయోధుడు శ్యామ్‌ప్రసాద్‌ముఖర్జీ



శ్యామ్‌ప్రసాద్‌ముఖర్జీ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న నాయకులు

చిత్తూరు కార్పొరేషన్: పోరాట యోధుడు శ్యామ్‌ప్రసాద్‌ముఖర్జీ అని బీజేపీ నగర సెంట్రల్ అధ్యక్షుడు షణ్ముగం తెలిపారు. జనసంఘ్ వ్యవస్థాపకుడు శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధంతిని ఆదివారం జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గాంధీ విగ్రహం వద్ద శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఆ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు జగదీశ్వరనాయుడు మాట్లాడుతూ 1901లో బెంగాల్‌లో జన్మించిన ముఖర్జీ నెహ్రూ క్యాబినెట్‌లో పరిశ్రమలశాఖ మంత్రిగా పనిచేశారని తెలిపారు. అప్పటి ప్రభుత్వం కాశ్మీర్‌ను భారతదేశం నుంచి విడగొట్టి ప్రత్యేక దేశంగా ప్రకటించడాన్ని ముఖర్జీ తీవ్రంగా ఖండించారని పేర్కొన్నారు. భారతీయ జనసంఘ్ పార్టీని ఏర్పాటు చేసి 370 ఆర్టికల్ రద్దు కోసం పోరాటం చేశారని వివరించారు. 70 ఏళ్ల తర్వాత నరేంద్రమోదీ 370 ఆర్టికల్‌ను రద్దు చేసి శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీకి అంకితం చేశారని గుర్తు చేశారు.



గుడిపాల: విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేస్తున్న బీజేపీ నేతలు

శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధంతి

గుడిపాల: జాతీయవాద భావాలతో జాతీయ సమైక్యత కోసం నిరంతరం పోరాటం చేసిన రాజకీయ ఉద్యమవీరుడు భరతమాత ముద్దుబిడ్డ డాక్టర్ శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధంతిని ఆదివారం గుడిపాలలో బీజేపీ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ బలిదాన్ దివస్ సందర్భంగా నరహరిపేట ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 25 మంది విద్యార్థులకు వక్తృత్వ పోటీలు నిర్వహించారు. ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులను ఉమాశంకర్, జయమణిసాయి, భార్గవ్‌కు అందజేశారు. అలాగే కన్సొలేషన్ బహుమతిని దీపికకు ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు చిట్టిబాబు, మాజీ మండల అధ్యక్షుడు సోమనాథగౌడ్, నాయకులు సాయిప్రతాప్, సుభాష్, గోపి, ఏలుమలై, శ్రీధర్, సెల్వకుమార్, ఆనంద్, కుప్పస్వామి పాల్గొన్నారు.

ఆకట్టుకున్న బండికుంభాలు



పూజలు చేస్తున్న భక్తులు

వెదురుకుప్పం: మండలంలోని చవటగుంట ద్రౌపదీ సమేత ధర్మరాజుల స్వామి ఆలయంలో జరుగుతున్న మహాభారత ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం బండికుంభాల కార్యక్రమం ఆకట్టుకుంది. ఉదయం ఆలయంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక అభిషేక పూజలు నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం భాగవతారిణి స్వర్ణలతచే హరికథా కాలక్షేపం జరిగింది. సాయంత్రం బలికూడుతో బకాసురుని వేషధారి ప్రదర్శనగా చేసి ప్రసాదాలను అమ్మవారికి సమర్పించారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి భక్తులు అధికంగా వచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. సోమవారం అమ్మవారి కల్యాణోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

దాతల ఔదార్యం అభినందనీయం

పుత్తూరు: విద్యాభివృద్ధికి తమవంతు సాయం అందిస్తున్న పుత్తూరుకు చెందిన శ్రీసరస్వతీ మాతా సాంఘిక సేవా సమాజం సభ్యులు అభినందనీయులని తిరుపతి డీఈఓ వి.శేఖర్ అన్నారు. మండల స్థాయిలో పదో తరగతిలో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థాయిలో ఉత్తీర్ణులైన పలు పాఠశాలల విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు నగదు ప్రోత్సాహక బహుమతులు, అలాగే పలు పాఠశాలలకు చెందిన పేద విద్యార్థులు 400 మందికి విద్యాసామగ్రిని ఆదివారం స్థానిక మెయిన్ స్కూల్‌లో సేవా సమాజం ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ చేశారు. రామకృష్ణమరాజు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా డీఈఓ హాజరై పంపిణీ చేసి మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం విద్యారంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయని తెలిపారు. దాతలు, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలను విద్యార్థులు అందిపుచ్చుకుని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.

కోలాహలం.. శ్రీరాముడి రథోత్సవం



భక్తజన సందోహం నడుమ శ్రీరాముడి రథోత్సవం, రథంలో కొలువుదీరిన సీతారామలక్ష్మణులు(ఇన్‌సెట్‌లో)

- శ్రీరామనామస్మరణతో మార్మోగిన టి.పుత్తూరు

తవణంపల్లె: మండలంలోని టి.పుత్తూరు కోదండ రామాలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం భక్తజనసందోహం నడుమ శ్రీరాముడి రథోత్సవం కోలాహలంగా సాగింది. భక్తులు శ్రీరామ, గోవింద నామస్మరణలు చేస్తూ రథాన్ని లాగడానికి ఎగపడ్డారు. ఆలయంలో ఉదయం వేదపండితులచే సీతారామలక్ష్మణులకు అభిషేకం, ప్రత్యేక అలంకరణ చేశారు. అర్చనలు, పూజలు నిర్వహించి ధూపదీపనైవేద్యం సమర్పించి భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ఊంజల్‌సేవను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉభయకర్తలు స్వామికి పట్టువస్త్రాలు, పూజాసామగ్రిని ఊరేగింపుగా తెచ్చి సమర్పించారు.

అంగరంగ వైభవంగా రథోత్సవం..

టి.పుత్తూరు వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం శ్రీరాముడి రథోత్సవం భక్తజనసందోహం నడుమ వైభవంగా సాగింది. ఉభయదారులు ఉభయదారులు స్వామికి పూజాసామగ్రిని ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చి సమర్పించారు. అనంతరం వేదపండితులచే వేదమంత్రాలు పఠనం చేస్తూ సీతారామలక్ష్మణులకు అభిషేకం, ప్రత్యేక అలంకరణ, పూజలు నిర్వహించి నైవేద్యం సమర్పించారు. అనంతరం భక్తులు జై శ్రీరాం, గోవింద నామస్మరణ చేస్తూ రథాన్ని లాగారు. భక్తులు ఇంటింటా కొబ్బరికాయలు కొట్టి, కర్పూర, మంగళహారతులిచ్చి మొక్కులు తీర్చుకొన్నారు. రథోత్సవంలో కేరళా వాయిద్యాలు, నయాండి డాన్సులు, దేవతామూర్తుల వేషాలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా భక్తులకు ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు అన్నదానం చేశారు. రథోత్సవంలో పూతలపట్టు ఎమ్మెల్యే మురళీమోహన్ స్వామిని దర్శించుకున్నారు.



రథోత్సవంలో కళాకారుల వాయిద్యాలు

నేడు అశ్వవాహన సేవ..

బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం తిరుమంజనం, పాలాభిషేకం, మధ్యాహ్నం ఉత్సవం, సాయంకాలం ఊంజల్‌సేవ, రాత్రిలో అశ్వవాహన సేవ జరుగుతుందని ఆలయ వంశపారంపర్య ధర్మకర్త సిద్ధేశ్వరరెడ్డి తెలిపారు.

పౌష్టికాహారంతోనే ఆరోగ్యం

- సీజనల్ వ్యాధుల కాలం
- జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే అనారోగ్యం
- పోషకాహారం అవసరం



పౌష్టికాహారంపై అవగాహన కల్పిస్తున్న వైద్యాధికారులు

పూతలపట్టు: వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే రోగాల బారినపడే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతిఒక్కరూ రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైనా ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే పలువురు వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. పోషకాహార ప్రముఖ్యతను ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు ఏటా సెప్టెంబర్ నెలలో పోషకాహార వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తుంటారు. రోజూవారీగా పోషకాలతో కూడిన ఆహారం శరీరానికి అవసరమైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహారపు అలవాట్లను పి.కొత్తకోట సామాజిక ఆరోగ్యకేంద్ర వైద్యాధికారి చెన్నూరు కుమార్‌రాజా వివరించారు.

వీటికి దూరంగా ఉండండి..

నిల్వచేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. బయట దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లలో నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.

ఆహారపు అలవాట్లు..

- ప్రతిపూట భోజనానికి ముందు, తర్వాత తప్పని సరిగా సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన ఆహారం, కాచి వడబోసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధుల బారినపడకుండా ఉండవచ్చు.
- ఆహారాన్ని ఒకేసారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవడం ఉత్తమం
- రోజూవారి ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చికూరగాయలు, పండ్లను జూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

నీరు, పాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి..

పరిశుభ్రమైన నీటినే తాగాలి. సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా కాచి వడబోసిన నీటినే తీసుకోవాలి. నీటితో పాటు పాలు కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు 250 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్న వారు రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లకంటే ఎక్కువగా తీసుకోరాదు.

పప్పు ధాన్యాలు

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆకుకూర 100 గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, నిమ్మ, ఉసిరి ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రోజూ ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్ తినాలి.

జలుబు నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడినీరు, పాలు, టీలో ఏదేని ఒకదానిలో కలుపుకుని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మంచి ఆహారంతో ఆరోగ్యం..



ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు ధాన్యాలు వంటివి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఏదైనా బాగా ఉడికించి తినాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో కచ్చితంగా విటమిన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి,బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి.

–చెన్నూరు కుమార్‌రాజా, మెడికల్ ఆఫీసర్, సీహెచ్‌సీ, పి.కొత్తకోట

పుష్పలోకేష్‌కు మిసెస్ ఇండియా అవార్డు



అవార్డు అందుకుంటున్న పుష్పాలోకేష్

తిరుపతి కల్చరల్: సిల్వర్‌ఓక్ బెంగళూరు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అందాల పోటీలలో రన్నరప్‌గా నిలిచిన తిరుపతికి చెందిన సి.పుష్పాలోకేష్‌కు మిసెస్ ఇండియా అవార్డు లభించింది. బెంగళూరులో ఈనెల 9వ తేదీ నుంచి మూడు రోజులపాటు మిస్, మిసెస్ క్లాసిక్, మిసెస్ ప్రీమియం తదితర మూడు విభాగాలలో జరిగిన ఈ జాతీయ స్థాయి పోటీలకు 700 మందికి దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఇందులో ఉత్తమ ప్రతిభతో ఎంపికైన 30 మంది ఈ పోటీలలో పాల్గొన్నారు. మిసెస్ క్లాసిక్ విభాగంలో పుష్పాలోకేష్ మిసెస్ ఇండియా అవార్డుకు ఎంపికైంది. ప్రముఖ కన్నడ నటుడు భార్గవ్ చేతులమీదుగా ఆమె ఈ అవార్డును అందుకున్నారు.

అలరించిన దుర్యోధన వధ





దుర్యోధన వధను తిలకించడానికి వచ్చిన ప్రజలు, యుద్ధ సన్నివేశంలో దుర్యోధనుడు, భీమసేనుడి వేషధారులు

పాలసముద్రం: మండలంలోని కృష్ణజమ్మపురం గ్రామంలో వెలసిన ధర్మరాజులస్వామి ఆలయంలో మహాభారత ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. అందులో భాగంగా ఆదివారం జరిగిన గదాయుద్ధం, దుర్యోధన వధ ఘట్టాలు ఆహుతులను అలరించాయి. వేణుగోపాల నాట్యబృందానికి చెందిన కళాకారుడు మునికృష్ణ భీమసేనుడిగా, దుర్యోధనుడిగా శివయ్య కురుక్షేత్ర యుద్ధం ముగింపు సన్నివేశాన్ని రక్తి కట్టించారు. సన్నివేశంలో భాగంగా సర్వం కోల్పోయిన దుర్యోధనుడు అస్త్రసన్యాసం చేసి గంగలో తపస్సుకు వెళ్తాడు. అప్పుడు భీమసేనుడు గంగలో తపస్సు చేస్తున్న దుర్యోధనున్ని బయటకు రప్పించే సన్నివేశం ఆకట్టుకుంది. అనంతరం దుర్యోధనున్ని వధించే సన్నివేశాన్ని కళాకారులు రక్తి కట్టించారు. ఈ ఉత్సవాలను తిలకించడానికి మండల పరిధిలోని, తమిళనాడు ప్రజలు భారీగా తరలివచ్చారు.